Reis-Waffel mit Forelle, Miso-Mayo & Spitzkohlsalat

Reste-Essen kann sehr fein sein! Ich bin großer Fan davon, neue Sachen mit übrig gebliebenen Zutaten auszuprobieren!

In den sozialen Netzwerken hatte ich in letzter Zeit häufig Waffeln aus gekochtem Reis gesehen, die belegt werden. Diese Idee fand ich so genial, dass ich sie neulich ausprobiert habe.

Meine Waffeln wurden nicht so goldbraun und kross wie im Internet, vielleicht lag das aber auch am Waffeleisen, an der

Reissorte oder woran auch immer.

Knusprig waren die Waffeln aber, und das fand ich die Hauptsache. Außerdem sieht es natürlich nett aus, wenn man eine Waffel hat und sie lecker belegt.

Bei mir kam Spitzkohlsalat mit asiatischen Aromen drauf, der ist ruckzuck fertig und muss nicht so lange ziehen, wie Weißkohlsalat. Dazu etwas geräucherte regionale Forelle und Miso-Mayonnaise – lecker!

Für ca. 4 dünne Waffeln
(oder 2 dicke, „belgische“):

ca. 150 g gekochter Reis

etwas Öl
ca. 100 g Spitzkohl
5 g Ingwer, fein gehackt oder gerieben
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 große Radieschen, in Stifte geschnitten
½ geräucherte Forelle
3 EL Mayonnaise
½ EL helle Misopaste
Zitronensaft
etwas Abrieb von 1 Bio-Zitrone
Chiliflocken

Den Reis portionieren und im leicht geölten Waffeleisen Waffeln backen.

In der Zwischenzeit den Spitzkohl waschen, trocknen und dann feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 großen Prise Salz kurz mit den Händen durchkneten, damit die Struktur etwas aufbricht. Dann alle übrigen Zutaten zufügen, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mayonnaise mit den übrigen Zutaten verrühren und abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft, -abrieb oder Chili zufügen.

Die Forelle von Haut und Gräten befreien, dann in kleine Stücke schneiden oder zerzupfen.

Die fertigen Waffeln auf einen Teller legen, etwas Mayo daraufgeben, dann mit etwas Salat, Forelle, Radieschen und weiterer Mayo toppen.

Wir fanden diese herzhaft belegten Waffeln extrem lecker, das werde ich bestimmt nochmal machen. Ich überlege schon, ob das

auch mit gekochter Hirse – vielleicht mit 1 drunter gemischten Ei – auch machbar ist… Wird vielleicht demnächst getestet…

Viel Freude beim Nachmachen und kreativ sein – beim Belag könnt ihr natürlich auch nehmen, was da ist und was ihr mögt!

Alles Liebe,

eure Judith

Bunt belegtes Brot à la Niçoise

Diese Woche gibt es eine kleine, herzhafte Nascherei. Inspiriert von den tollen kreativen Broten aus „Toast it!“ habe ich meine Version eines Brots „à la Niçoise“ gezaubert: Saftiges Dinkel-Sonnenblumenkern-Brot mit Miso-Butter, Ei, grünen Bohnen, Thunfisch, Tomaten und eingelegten roten Zwiebeln.

So ein bunt belegtes Brot sieht nicht nur spektakulär aus, sondern schmeckt auch so!

Wer keine Miso-Paste da hat, nimmt nur Butter, das schmeckt natürlich auch. Aber Miso-Butter habe ich neulich in einem Restaurant mit Schwarzwald-Japan-Fusion-Küche für mich entdeckt.

Die Miso-Paste verleiht der Butter eine fantastische Umami-Note – ich war sofort großer Fan und seit ich es zuhause nachgemacht habe, könnte ich mich von Miso-Butter-Brot ernähren.

Die gelb-grünen Tomaten und die grünen Bohnen stammen von meinem Lieblings-Gemüseproduzenten. Er hat einfach die allerschönsten Tomaten, in allen Farben und Formen – ein Augenschmaus! Im Sommer gehen Tomaten einfach immer, findet ihr nicht auch? Und grüne Bohnen liebe ich auch, entweder puristisch als Salat, mit Essig, Öl, Zwiebelchen, Salz und Pfeffer, oder aber in Form von Omas Grüner Bohnensuppe, die man auch mit Erbsen zubereiten kann.

Wer mag, macht die Bohnen vorher an, und packt sie dann als „Bohnensalat“ aufs Brot. Ich habe lediglich ein paar Tropfen Zitronensaft, Condimento bianco und Chili-Olivenöl übers Brot geträufelt. Beim Brot könnt ihr natürlich nehmen, was ihr mögt und da habt.

Für 1 Portion:

1 große Scheibe geröstetes Brot
Miso-Butter oder normale Butter
einige gegarte grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
1 hartgekochtes Ei, in Spalten geschnitten
Thunfisch aus der Dose
1 gelbe oder gelb-grüne Tomate, in Spalten geschnitten
eingelegte rote Zwiebeln *
Condimento bianco
Zitronensaft
Chili-Olivenöl oder Olivenöl
Salz, Pfeffer

Das Brot auf einen großen Teller oder ein Brett legen, mit der Miso-Butter bestreichen und dann Bohnen, Ei, Thunfisch, Tomate und Zwiebeln dekorativ darauf verteilen. Das Brot so üppig wie möglich belegen.

Zum Schluss etwas Essig, Zitronensaft und Chili-Olivenöl darüberträufeln und mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen.

** 1 rote Zwiebel halbieren und dann in feine halbe Scheiben schneiden und in ein Schraubglas geben. 125 ml Weißweinessig, 60 ml warmes Wasser, 1 Prise Rohrzucker und 1 Prise Salz zufügen, das Glas verschließen und gut schütteln, bis alles vermischt und Salz/Zucker aufgelöst ist. Die Zwiebeln wieder nach unten in die Flüssigkeit drücken. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen, besser über Nacht. Gekühlt mindestens 2 Wochen haltbar. Wir füllen die Zwiebeln auch einfach nochmal auf, verwenden die Flüssigkeit also weiter.*

Die Zwiebeln passen zu Salaten, auf Sandwiches, Tacos, Wraps,…

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, eure Brotzeiten etwas aufzupeppen und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Macht es euch schön,

eure Judith

* *Werbung ohne Auftrag/Bezahlung durch Verlinkung* *

Asiatische Fischbällchen mit Gemüse & Reis - "Koch mein Rezept"

Schon lange wollte ich mal Fischbällchen machen, weil ich sie immer mal wieder in diversen Kochbüchern oder auf Blogs gesehen habe. Immer wieder ging dieses Vorhaben unter.
Meine zweite Teilnahme bei der Aktion „Koch mein Rezept“, das von „Volker mampft“ ins Leben gerufen wurde, war der perfekte Anlass.

Dieses Mal durfte ich mich auf dem Blog „Barbaras Spielwiese“ umschauen und entdeckte einige leckere Fischgerichte, darunter asiatische Fischbällchen, die ursprünglich indisch waren und

die sie selbst in Richtung thailändisch abgewandelt hatte.

Auch ich habe noch mal ein bisschen was abgewandelt, zum Beispiel hatte ich kein Panko da, und auch keine Semmelbrösel, die ich stattdessen nehmen wollte. Dadurch waren die Bällchen vermutlich etwas weicher, nächstes Mal nehme ich auf jeden Fall noch Brösel, dann sind sie nach dem Braten auch schön knusprig. Das Erdnussöl habe ich durch Sesamöl ersetzt und auch beim Gemüse habe ich genommen, worauf ich Lust hatte und was schön bunt aussah.

Barbaras Blog kannte ich vorher noch gar nicht, obwohl sie seit 2007 bloggt. Auf ihrer Seite findet man eine unglaubliche Zahl von Rezepten. Ich habe mich einmal durch die komplette Liste geklickt und viele tolle Gerichte entdeckt, die ich gerne nachkochen würde!
Ihr Repertoire ist groß: deutsche Küche, Internationales, viel asiatische Küche, Süßes, Flüssiges, Alltägliches und Ausgefallenes – ich glaube, da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Stöbern lohnt sich also!

Jetzt geht es aber an den Herd! Die Fischbällchen waren

erstaunlich unkompliziert zuzubereiten und haben sehr lecker geschmeckt! Sicherlich werden wir sie nochmal machen, wenn bei uns mal wieder Fisch auf den Tisch kommt.

Für 2 Personen:

Für ca. 20 Fischbällchen:

3 TK-Kabeljaufilets
1-2 TL Rote Currypaste
1 Schuss Sojasauce
Etwas frisch geriebener Ingwer
1 Kaffirlimettenblatt
1 Knoblauchzehe
2 EL Semmelbrösel
1 EL schwarzer Sesam
Sesamöl

Gemüse:

1 rote Spitzpaprika
1 Zucchini
1 Karotte
½ Fenchelknolle
Etwas frisch geriebener Ingwer
Einige Kaffirlimettenblätter
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL rote Currypaste
Sojasauce
(Fischsauce)

(Basmatireis)

(Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann zugedeckt auf kleinster Stufe ausquellen lassen.)
Den Fisch nur leicht antauen lassen und in Stücke schneiden. Mit Currypaste, Sojasauce sowie der Knoblauchzehe in einem Blitzhacker klein hacken, bis eine formbare Masse entstanden ist. Die Fischmasse herausnehmen und mit etwas Semmelbröseln und dem schwarzen Sesam mischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. In den restlichen Semmelbröseln und je nach Geschmack noch etwas schwarzem Sesam wenden.

Sesamöl in einer großen Pfanne (oder im Wok) erhitzen und die Fischbällchen darin von allen Seiten goldbraun braten. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, die fertigen Fischbällchen herausnehmen und das Gemüse in die Pfanne geben. Es sollten sich noch genügend Öl sowie einige Röststoffe von den Fischbällchen darin befinden. Gegebenenfalls etwas Öl zufügen. Das Gemüse mit den Kaffirlimettenblättern und den Gewürzen unter Rühren braten und mit den Saucen abschmecken.
Zum Schluss die Fischbällchen wieder dazu geben, alles durchschwenken und mit Basmatireis servieren.

Ich wünsche euch ein fabelhaftes sonniges Wochenende mit

vielen Genussmomenten!
Lasst euch von den ersten Frühlingsdüften verzaubern!
Eure Judith

Venezianisch inspiriert: Diverse Crostini (Cicheti)

(Beitrag enthält unbezahlte Werbung)

Anfang August habe ich ein wunderschönes langes Wochenende in meiner Traumstadt Venedig verbracht. Ein paar Tipps und Adressen für die Lagunenstadt möchte ich euch demnächst auch noch geben. Heute gibt es aber zuerst mal venezianisch inspirierte Crostini.

In Venedig gibt es die Tradition der „*ombra*“. Man geht mittags oder am frühen Abend in kleine Weinbars und trinkt dort ein Gläschen, die „*ombra*“. Dazu gibt es allerlei Kleinigkeiten auf die Hand, wie etwa Crostini (geröstete und herzhaft belegte Brotscheiben), Frittiertes, Fleischbällchen, belegte Polentascheiben, und und und.

Der Name „*ombra*“ bedeutet wörtlich übersetzt „Schatten“. Eine Geschichte besagt, dass Weinhändler aus Apulien mit ihren Fässern einfachen Weins nach Venedig kamen und ihn direkt auf

dem Markusplatz ans Volk verkauften. Um den Wein kühl zu halten, folgten sie dem Schatten des großen Campanile, des Turms am Markusplatz. Der Name blieb, auch als die Weinverkäufer später in einfache Kneipen zogen, die nach dem griechischen Weingott Bacchus „*bacari*“ genannt werden.

Katrin und ich haben in Venedig viele dieser „*bacari*“ gesehen und auch einige besucht. Abseits der Touristenströme bekommt man dort authentische Snacks und einfache aber gute Weine für

wenig Geld. Unser Favorit in der Vitrine unserer Stammbar war die „Frittata“, ein Stück Gemüseomelett. Aber die Crostini in einer von unserem Gastgeber empfohlenen Bar waren großartig und spätestens da wusste ich, was ich mit meiner Portion geräucherter Clara anstelle. Der geräucherte African Catfish stammt aus der Stadtfarm, von der ich hier bereits berichtet habe, und schmeckt wirklich köstlich. Für das Belegen solcher Crostini eignet er sich hervorragend. Und Crostini selbst sind ja perfekte Snacks zum Aperitif oder auch ein leichtes sommerliches Abendessen – natürlich mit einem Gläschen Wein.

Die Crostini kann man belegen, wie man möchte und seiner Kreativität freien Lauf lassen. Folgende Zusammenstellung ist also eher ein Vorschlag. Die Kombinationen waren jedenfalls

alle sehr, sehr lecker!

Für 2-4 Personen:
1 Baguette
Ricotta
Harter Ziegenkäse
1 kleiner Apfel
1 runde Pflaume
Einige Walnüsse
Geräucherter Catfish (alternativ Forelle)
Radieschen
Kresse
Kapern
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Baguette schräg in Scheiben schneiden und jede Scheibe (im Toaster) etwas anrösten. **TIPP**: Wer mag, reibt die gerösteten Scheiben mit einer halbierten Knoblauchzehe ab!
Die Brotscheiben nach Geschmack mit etwas Ricotta bestreichen und belegen.
Ich habe kombiniert:

- Ricotta, Ziegenhartkäse, Apfel oder Pflaume und Walnüsse
- Ricotta, Radieschenscheiben, geräucherter Fisch, Kresse und Pfeffer
- Ricotta, geräucherter Fisch, Kapern und Pfeffer
- Ricotta, Radieschen, Apfel und Kresse

Man kann natürlich auch eine Fischcreme herstellen, indem man den Räucherfisch zerdrückt und mit Pfeffer, vielleicht etwas Chili würzt und mit Ricotta vermischt.
Klassische Beläge für Crostini sind auch: Salami, Schinken, Sopressa, diverse Käsesorten, etc.

Erlaubt ist, was schmeckt und dem Auge gefällt! =)

Ich wünsche euch viel Spaß beim „Basteln“ eurer Cicheti und

hoffe, sie zaubern euch ein bisschen Urlaubsstimmung herbei!
Habt ein genussvolles Wochenende,
eure Judith

GRATIS E-BOOK!
Das Fischcurry mit Clara aus der Stadtfarm ist übrigens mein Beitrag zu einem gratis E-Book gewesen, das ihr hier herunterladen könnt!
Viele Bloggerkollegen und auch Mitbarbeiter der Stadtfarm haben Rezepte beigesteuert und ich finde, das Fischkochbuch ist wirklich klasse geworden! =)

Buntes Asia-Curry mit Fisch (Werbung)

Freitag ist bei vielen ja immer noch ganz traditionell Fisch-Tag.

Da ich fast völlig fisch-frei aufgewachsen bin (mein Pa hat eine Allergie), kommt Fisch bei mir leider viel zu selten auf den Tisch – ich habe einfach keine Routine mit dieser Zutat. Dabei ist er so lecker!

Umso mehr habe ich mich gefreut, als neulich eine Email aus Berlin kam. Das Projekt TopFarmers baut „in der Stadt für die Stadt“ gesunde Lebensmittel an. Fisch, Gemüse und sogar Tropenfrüchte werden im AquaTerraPonik-Verfahren direkt in der Stadt angebaut. Dabei handelt es sich um einen geschlossenen Kreislauf: Die Hinterlassenschaften afrikanischer Welse werden zu Dünger, das Wasser fließt durch Becken mit Erde, wodurch die Pflanzen Nährstoffe bekommen und gleichzeitig das Wasser reinigen, das dann wieder zu den Fischen kommt. Die Lebensmittel sind somit nachhaltig, resourcenschonend, frisch und regional, denn sie versorgen die Stadt ohne lange Lieferwege oder großen Energieaufwand.

Die Afrikanischen Welse (clarias gariepinus) aus dieser Stadtfarm eignen sich perfekt für die Zucht, da sie in Afrika während der Dürrezeit sehr beengt leben und sie verwerten Futter so optimal, dass aus 1 kg Futter 1 kg Fisch wird. Clara schmeckt auch hervorragend, das Fleisch ist bissfest und trotzdem zart und schmeckt meiner Meinung nach wie eine Mischung aus Forelle und Lachs.
Außerdem werden keine Hormone oder Antibiotika eingesetzt, das Gemüse und Obst wird ohne Herbizide und Pestizide angebaut.

Alles in allem also ein tolles urban farming-Projekt. Neulich habe ich endlich den Film „*Tomorrow. Die Welt ist voller Lösungen*“ gesehen, den ich allen nur ans Herz legen kann. Er macht Hoffnung. Und er stellt Lösungen für ökologische, soziale und viele andere Probleme vor, die unsere heutige Welt und unsere Zukunft belasten.
Stadtfarmen können viele Menschen mit Nahrung versorgen und sind defintiv ein zukunftsweisendes Konzept. Aus diesem Grund mache ich hier auch sehr überzeugt (unbezahlt) Werbung für das Projekt und sollte ich mal wieder in Berlin sein, möchte ich

diese Stadtfarm unbedingt persönlich kennen lernen!

Topfarmers hat mir ein Paket mit frischem Fisch, geräuchertem Fisch und kleinen Tomaten geschickt. Die frische Clara, wie

der Fisch genannt wird, landete in einem unserer Lieblingsgerichte, das bisher noch nie gebloggt wurde: Asia-Curry mit Kokosmilch und viel saisonalem Gemüse (und manchmal auch mit Fisch). Die Tomaten futterten wir so – sie waren sonnenreif und einfach fantastisch! Der Räucherfisch ruht im TK-Fach, denn mir kam ein Kurzurlaub dazwischen. Demnächst wird damit noch etwas Feines gezaubert.

Heute gibt es aber erst mal unser Gemüse-Curry mit Fisch, der wunderbar zart wurde und köstlich geschmeckt hat! Ich bin absoluter Fan von Afrikanischem Wels geworden!
Die Zutaten für das Curry kann man ganz nach Geschmack und Saison variieren. Im Winter nehmen wir mehr Kohlsorten oder auch mal TK-Bohnen oder Erbsen und frischen Spinat. Probiert aus, was ihr mögt. Auf jeden Fall bekommt man so auf leckere, einfache und schnelle Weise viel gesundes Gemüse auf den Tisch.

Für 4 Personen:
500 ml Kokosmilch
750 ml Wasser
1-2 EL Thai-Currypaste (gelb oder rot)
Buntes Gemüse der Saison (und nach Geschmack):
1 Zucchini, 2 Karotten, 1 gelbe Paprikaschote, 2 Champignons, 1 Kräuterseitling, 1 kleiner Fenchel, 2 Frühlingszwiebeln
1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
Frische rote Chilischote
1-2 Knoblauchzehen
Sojasauce und Chilisauce zum Abschmecken
1 große Teetasse Basmatireis
1 Prise Salz
300 g Fisch (Catfish aus AquaTerraPonik)

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und der Prise Salz aufkochen, dann auf kleinster Stufe zugedeckt gar ziehen lassen.
Das Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Den

Fisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. (Man kann den Fisch auch in größere Stücke schneiden, diese in Mehl wenden, in der Pfanne knusprig braun braten und auf dem Curry servieren.)
Die Currypaste mit dem Ingwer und dem Knoblauch in etwas Fett (von der Kokosmilch, falls sich etwas in der Packung abgesetzt hat, oder 1 Schuss Öl) anbraten, die Karotte und den Fenchel zugeben und kurz braten, dann Kokosmilch und Wasser angießen. Alles einmal aufkochen, den Herd klein schalten und alles zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann Paprika und Zucchini zufügen und zugedeckt weiter köcheln. Nach 5 Minuten die Pilze und den Fisch hineinlegen und den Herd auf kleinste Stufe schalten. Zugedeckt alles gar ziehen lassen (ca. 10 Minuten).
Mit Soja- und Chilisauce abschmecken und das fertige Gericht mit Frühlingszwiebel-Röllchen und nach Belieben mit Chilischeiben bestreuen. Den Basmatireis dazu reichen.

Habt ihr euch schon mit Urban Farming oder Stadtfarmen beschäftigt? Vielleicht gibt es in eurer Nähe solche Projekte oder ihr arbeitet sogar bei einem mit? Ich würde mich über eure Meinungen und Erfahrungen sehr freuen – hinterlasst doch einen Kommentar unter diesem Beitrag!

Viel Glück und habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Naschkatze